

Herbst Fitnessprogramm 2011

Sanfte Fitness für Senioren – 55 plus (Kurs I)

aber auch Jungsenioren/innen mit Gymnastik mit und ohne Gerät, sowie Spiel, Tanz und QiGong. Jeden Donnerstag ab 17.15Uhr oder montags 18.00Uhr Dreifaltigkeitsschule als Kurs oder für Mitglieder. Info und Anmeldung unter Tel. 09621-72773.

Eltern und Kind Turnspaß (Kurs II)

ab einem Alter von 2 bis 4 Jahren. Hier bewusst Eltern, denn sofern es möglich ist, können die Kleinen natürlich auch mit ihrem Vater die Turnstunde besuchen. Bei Spiel und Spaß wird hier jeden Montag ab 17.00Uhr in der Dreifaltigkeitsschule für die richtige Basis an Bewegung gesorgt, um später in weiteren Sportangeboten die ideale Orientierung zu finden. Nähere Informationen können hierzu unter der Rufnummer 09621-81467 eingeholt werden

FIT for LIFE mit Nordic-Walken – Ski- und Fitnessgym (Kurs III + IV)

Eine besonderes Fitnesspaket nicht nur für Einsteiger in Sachen Ski- und Wintersport. Jeden **Mittwoch ab 12.10. 2011** mit ca. 10 Einheiten Skifit bzw. Fitnessgym. Zeit: GMG Schulturnhalle 19.30-20.30Uhr

Auch gibt es die Möglichkeit bei genug Teilnehmern sich im Nordic-Walking aus zu probieren (Termin hierfür offen, da Freigelände)!
Treffpunkt LGS über Schweppermannradweg oder Hiltersdorf

Infos und Anmeldung unter Tel. 09621/75207 oder 0170-5230843



Nordic-Walking – Kinderturnen mit Spiel und Leichtathletik – Seniorensport mit QiGong – Gerättturnen für Jungen und Mädchen – Trendsport - Rückenfit uvm. unter www.tvamberg-turnen.de